

4 Achtsamkeitsübungen für den Alltag

1. Der achtsame Kaffee



Nimm dir 5 min. Zeit für dich und deinen Kaffee oder ein anderes Lieblingsgetränk deiner Wahl! Keine Ablenkung durch Radio, Zeitung o.ä., sondern konzentriere dich nur auf den Genuss des Kaffees!

2. Achtsames Gehen



Versuche deine Atmung mit deinem Gang zu synchronisieren, z.B. 4 Schritte lang einatmen und 4 Schritte lang ausatmen. Führe die Übung am besten in Natur, ohne Musik oder andere Ablenkung, durch.

3. Digital Detox



Verzichte in deinem Alltag öfters mal auf dein Handy/Laptop/Tablet etc., mache eine Pause von der Online-Welt und reduziere somit deine Sinneseindrücke!

4. Unterbreche deinen Alltag ODER wenn, dein Alltag unterbrochen wird!



- a) Mach mal etwas anders! Putz z.B. die Zähne mit links statt mit rechts, fahr mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zur Arbeit! So nimmst du Handlungen wieder bewusster wahr!
- b) Ärgere dich nicht, wenn dein Alltag unterbrochen wird, z.B. durch einen Stau oder die Schlange im Supermarkt. Genieße die „geschenkte Zeit“ für dich und ärgere dich nicht über die Dinge, die du nicht ändern kannst!